No.23

BUSCA GRATIS un Suplemento de PANADERÍA INTERNACIONAL

$16.00
USD 2.75

Panadería

Mexicana Tradicional

- Bisquets
- Cubiletes
- Roles
- Panqués
- Galletas

Panes de NATA

7509761701452
23

www.radareditores.com

tips y notas del mundo del pan

1

Es recomendable que para engrasar un molde o charola utilices la manteca o mantequilla espesa o a punto de pomada, con esto obtendrás mejores resultados.

2

Cuando utilices cortadores para galletas o pan enharínalos al inicio y entre cada corte.

3

Te recomendamos que antes de incorporar el huevo, primero los rompas de 2 en 2 dentro de un tazón para verificar su frescura, olor y buen estado, de esta manera si alguno sale en mal estado no contaminará el resto de los ingredientes.

4

Para saber cuando se ha logrado un punto de turrón, sólo tienes que voltear el tazón con las claras de huevo batidas y éstas deberán mantenerse suspendidas, sin caerse. Puedes comprobarlo también con una cuchara.

5

Te sugerimos barnizar con mucho cuidado los panes fermentados para evitar que bajen su volumen.

Queremos informarles que existe un lugar en la Ciudad de México en donde podrán comprar sus utensilios para panadería y pastelería: el mercado anexo de la Merced (mercado de lámina), con una extensa gama en surtido de moldes, charolas, cortadores, etc.

También queremos comunicarles que ya viene la gran exposición de panadería en México: EXPOPAN 2004. Este evento se llevará acabo en el Centro Banamex, en el Hipódromo de las Américas, del 18 al 20 de septiembre del 2004. ¡No se la pierdan!

Nuestra dirección es:
Salvador Díaz Mirón No. 154,
col. Santa María la Ribera,
06400. México, D.F.
Correo electrónico:
atencionctes@radareditores.com

Vocabulario

ACREMAR: batir enérgicamente uno o más ingredientes para que con la fricción se suavice.

AMASAR: integrar la masa mediante movimientos envolventes y constantes con las manos.

BARNIZAR: untar agua, huevo, mantequilla, etc., la superficie de un pan.

COMPACTAR: apretar la pasta con movimientos suaves de las manos, para que quede homogénea.

ESPOLVOREAR: rociar una superficie con algún ingrediente seco a una preparación.

EXTENDER: acción de aplanar con el rodillo una pasta o masa hasta obtener tamaño y grosor deseado.

FERMENTAR: tiempo de reposo de un pan crudo en el cual desarrollará y doblará su volumen.

FUENTE: formar un aro con la harina para colocar ingredientes en el centro.

GOLPEAR: azotar la masa contra la mesa con movimientos constantes para lograr un alisado en la masa.

INTEGRAR: mezclar 2 ó más ingredientes.

REPOSAR: es el tiempo de descanso que se le da a una masa.

TALLAR: acción de frotar enérgicamente.

Un sueño... hecho realidad

PANQUÉS DE NATA

(rinde 15 porciones)

Ingredientes

300 gr de azúcar
150 gr de mantequilla
150 gr de nata
6 huevos
Vainilla al gusto
450 gr de harina
1 cucharadita copeteada de polvo para hornear

Preparación:

1. Acrema en la batidora el azúcar con la mantequilla y la nata, hasta que no tenga grumos y esté blanca.
2. Separa las yemas de las claras y vierte las yemas una por una junto con la vainilla a la mezcla de nata.
3. Mezcla la harina con el polvo para hornear e integra de manera envolvente.
4. Bate las claras a punto de turrón y mezcla envolventemente a lo anterior.
5. Acomoda los capacillos en el molde y vierte la mezcla a 3/4 partes de los mismos.
6. Hornea a flama media por 30 minutos o hasta que estén cuajados y dorados.

Sólo con tu Horno Práctico

Hornea...
Calienta...
Gratina...

y mucho más, por sólo:

$375.00
más gastos de envío

Se adapta a cualquier modelo de estufa y se transporta fácilmente

Venta directa en Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400, México, D.F. de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 15:00 a 17:00 hrs., o bien, realiza tu pedido al Tel. directo: 5547-6659 o al Tel./Fax: 5547-4279, 5541-2971, 5547-7644 y 5541-5647, LADA SIN COSTO 01 800 7157621, ext.: 220 y 221, atención Alejandra César y/o Rocío Espinos, depósito en BANCOMER al No. 0445104688 a nombre de Radar Editores, S.A. de C.V., envíanos tu ficha de depósito por fax. Aceptamos tarjetas de crédito.

La leche y sus derivados

La leche es de los alimentos más completos y equilibrados, exclusivo del hombre en sus primeros meses de vida y excelente en cualquier edad.

La leche de vaca, que es la que con más frecuencia consumimos, contiene: 87.5 % de agua; 3.5 % de proteínas animales (caseína, lactalbúmina y lactaglobulina); 4.5 % de lactosa; 6% de minerales (fosfatos y cloruro de sodio); grandes cantidades de vitaminas A, B y D; además de pocas cantidades de vitamina C.

Sin embargo, la leche tiene algunas desventajas: es fácilmente alterable, por lo que en muchas ocasiones se encuentra adulterada; y por otro lado, es vehículo frecuente de gérmenes y su consumo es a veces causa de enfermedades endémicas.

Los gérmenes de la leche son de cuatro tipos: bacterias no patógenas; bacterias formadas de ácido láctico, causantes de la fermentación; bacterias de putrefacción; y bacterias patógenas, siendo estas últimas las únicas peligrosas para la salud porque provocan serias enfermedades e infecciones.

Las bacterias patógenas más comunes en la leche son: el bacilo de Koch (que causa la tuberculosis de tipo alimenticio), bacilos tíficos y paratíficos, bacilo deltélico, germen de la escarlatina y brucella melitensis (que provoca la fiebre de Malta o brucelosis).

Los factores que influyen en el grado de pureza de la leche son: la salud de la vaca, la limpieza a la hora de la ordeña y la limpieza en

el manejo del producto. Esto, al menos, en lo que a la leche bronca o cruda se refiere. Como en el caso del agua, el tratamiento obligado para garantizar la pulcritud de este alimento es la ebullición.

En México, el desarrollo de la industria lechera ha garantizado que al menos en los centros urbanos importantes la leche se consuma ya pasteurizada. Este método consiste en desinfectar la leche sometiéndola primeramente al calor, sin llegar a los 100 grados centígrados, sólo a la temperatura necesaria para eliminar el bacilo de Koch, el más resistente de los gérmenes comunes en la leche, y luego a un enfriamiento rápido. La ventaja de este método de desinfección es que suministra una leche pura, sin gérmenes patógenos en general y sin perder su riqueza vitamínica.

Alimenticia, refrescante, laxante, la leche está indicada por sus cualidades antiácidas como paliativo en gastritis y úlceras. Sin embargo, muchos adultos tienen intolerancia a la lactosa y no pueden tomarla en forma natural. Para ellos es preferible consumir sus derivados, especialmente quesos y de esta manera aprovecharán la mayoría de los nutrientes que la leche contiene.

Ya que el adulto puede sustituirla con sus derivados y otros alimentos, cuando hay poca leche no hay que dudar en dejársela a los niños y a los ancianos: ellos la necesitan más.

Otras formas de presentación que tiene la leche son:

a) La leche en polvo, que es sometida a un proceso de desecación y pulverización sin alterar su contenido vitamínico.

b) La leche evaporada, que se esteriliza a elevadas temperaturas y también guarda su riqueza vitamínica.

c) La leche condensada, preparada al vacío y de uso limitado casi a la repostería por su gran cantidad de azúcar.

Los derivados de la leche en nuestra alimentación cotidiana son la crema, los quesos y la mantequilla. La crema concentra las grasas de la leche y, en mayor cantidad aún, la mantequilla, la cual se obtiene al aglomerarse los glóbulos grasos de la nata.

Los quesos se preparan cuajando la leche más o menos desnatada mediante la aplicación del cuajo (en el comercio se vende en pastillas), que produce la separación de la caseína de la leche. El queso es un alimento muy importante en nuestra dieta, ya sea consumido al natural o como parte de infinidad de platillos. Es buen estimulante de la digestión y facilita la asimilación de grasas y carbohidratos.

En México cada vez hay más variedad de quesos, debido a la influencia de la cocina internacional. En la cocina tradicional mexicana los más comunes son: el queso fresco, el añejo, el asadero, o tipo Oaxaca, y el Chihuahua, obviamente con todas las variaciones posibles y con el sello peculiar de cada región.

Tips

Si tus manos son calientes, al momento de mezclar los ingredientes, te recomendamos picarlos mejor con la ayuda de la raspa; y en caso de hacerlo en la batidora, puedes utilizar todo el tiempo un accesorio llamado paleta.

Puedes utilizar harina de centeno en vez de integral.

Ingredientes:

- 500 gr de harina
- 200 gr de mantequilla
- 200 gr de nata
- 80 gr de azúcar
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita rasa de sal
- 200 ml de leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 6 gr ó 2 cucharaditas de levadura en polvo
- 2 huevos
- Harina para extender
- 2 yemas de huevo para barnizar

Equipo:

- Báscula
- Taza medidora
- Raspa
- Cucharita
- Brocha
- 1 cortador de bisquet grande

Manera de preparar:

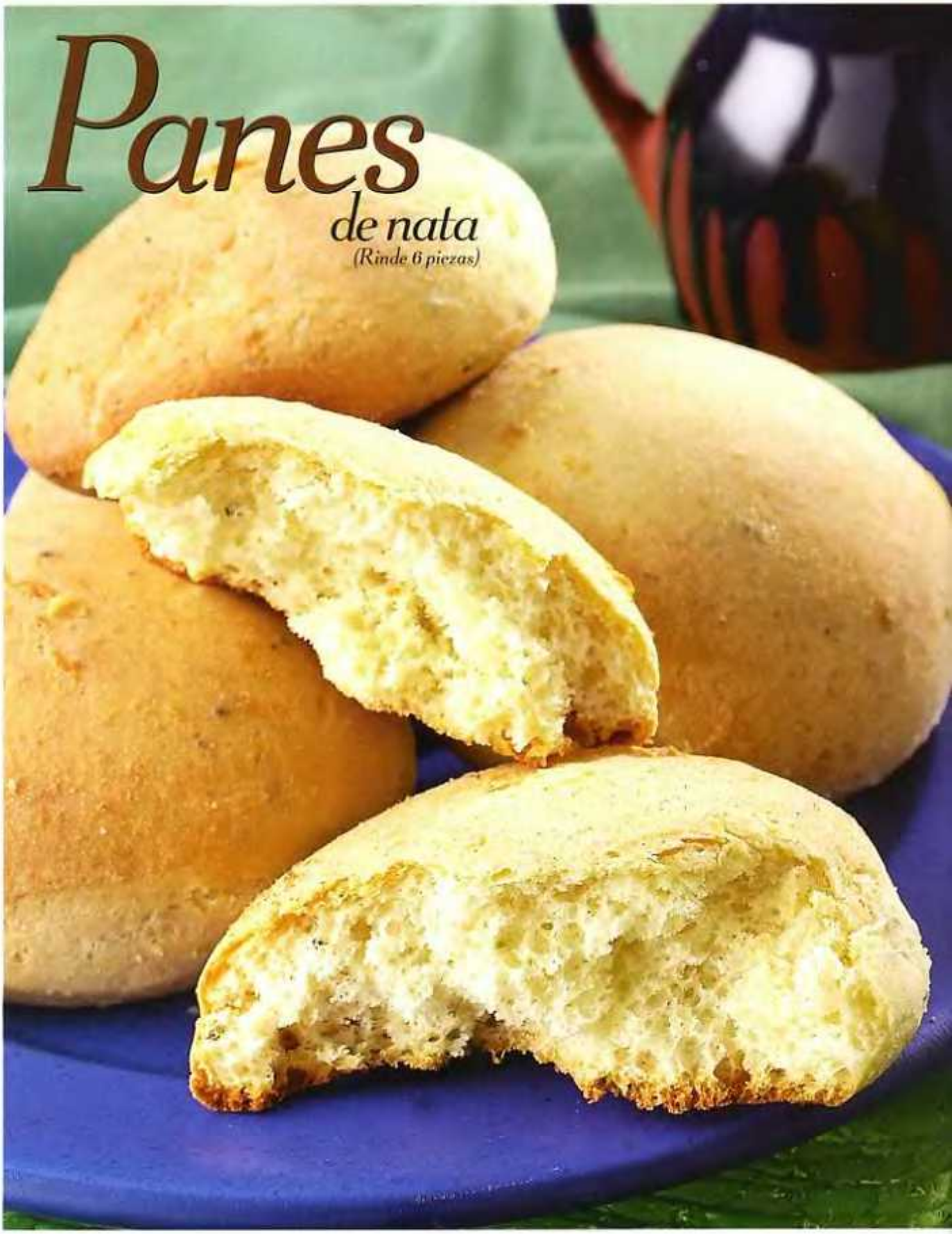
1. *Mezcla* en seco la harina, la mantequilla, la nata, el azúcar, el polvo para hornear y la sal frotándolos suavemente en forma arenosa. Enseguida, forma una fuente.
2. *Aparte,* mezcla en la taza la leche, la vainilla, la levadura y los huevos. Incorpora a la fuente y talla enérgicamente hasta que notes que la pasta toma ligeramente elasticidad (notarás que la pasta queda demasiado floja, pero es normal).
3. *Colócala* dentro de una bolsa de plástico o en una charola y cúbrela con un plástico.
4. *Refrigera* durante 2-24 horas, pero no es recomendable guardarla un día más porque es probable que la pasta ya no sirva.
5. *Espolvorea* la harina sobre la mesa y extiende la pasta en forma rectangular verificando constantemente que haya suficiente harina en la parte de abajo.
6. *Unta* con la brocha una capa ligera de agua en toda la superficie.
7. *Dobla* la pasta en tres partes iguales: primero un extremo, después el otro, gírala 1/4 de vuelta y extiende nuevamente; repite el proceso.
8. *Extiéndela* hasta dejarle 1 cm de grosor y corta los bisquets con el cortador enharinado.
9. *Acomódalos* en la charola con una separación de 3 cm entre cada uno y déjalos fermentar hasta que doble su volumen. Barnízalos suavemente con la yema mezclada con leche.
10. *Déjalos* secar y hornea a 210°C por 20 minutos o hasta que se doren y estén cocidos.
11. *Retíralos* del horno y déjalos enfriar.

Bisquets de nata

(Rinde 14 piezas)

Panes de nata

(Rinde 6 piezas)



Ingredientes:

500 gr de harina
2 cucharadas ó
7 gr de levadura
25 gr de azúcar
2 cucharaditas
ó 10 gr de sal
1 taza de nata
250 ml de agua aprox.
2 cucharadas de anís
Harina para extender
Mantequilla para
engrasar

Equipo:

Raspa
Taza medidora
1 cortador redondo
de aluminio
Charola de aluminio

Manera de preparar:

1. *Haz* una fuente con la harina y la levadura alrededor; coloca al centro el azúcar, la sal y la nata.
2. *Agrega* un poco de agua y haz un premezclado con los ingredientes del centro; incorpora poco a poco la harina.
3. *Vierte* un poco más de agua e integra el resto de los ingredientes.
4. *Comienza* a tallar la masa hasta lograr que quede elástica y se despegue de la mesa.
5. *Enseguida*, comienza a golpearla contra la mesa para alisarla; deberá quedar suave, lisa y elástica.
6. *Incorpora* el anís e integra perfectamente. Deja reposar la masa durante 30 minutos a temperatura ambiente.
7. *Enharina* la mesa y extiende la pasta en forma rectangular, de 1 cm de grosor.
8. *Corta* los círculos y acomódalos en la charola previamente engrasada y enharinada. Presiónalos un poco para darles forma.
9. *Deja* fermentar en un lugar tibio y sin corrientes de aire, hasta que doble su volumen.
10. *Hornea* a 210°C durante 15 minutos aproximadamente o hasta que tomen color por ambas partes.

Cubiletes de nata

(Rinde 6 piezas)

Ingredientes:

Para la pasta

250 gr de harina
2 cucharaditas de polvo para hornear
2 pizcas de sal
2 pizcas de azúcar
125 gr de mantequilla
50 ml de agua
1 huevo
Harina para extender
2 tazas de nata
Azúcar
100 gr de azúcar glass

Equipo:

Raspa de plástico
Taza medidora
Rodillo
1 placa para panquecitos
Cuchillo
Coladera

Manera de preparar:

1. *Haz* un arenado con la harina, el polvo para hornear, la sal, el azúcar y la mantequilla hasta quedar homogéneo.
2. *Agrega* el agua y el huevo. Integra en forma envolvente.
3. *Compacta* con las manos cuidando de no amasar para evitar que se endurezca.
4. *Espolvorea* la harina en la mesa y extienda la mitad de la pasta ligeramente más grande que el diámetro del molde.
5. *Enrolla* la pasta en el rodillo y desenróllalo sobre el molde para forrarlo.
6. *Acomoda* la pasta en cada división ajustándola en el fondo, ayúdate con una bolita de pasta.
7. *Rellena* cada espacio del molde con una cucharada de nata y azúcar al gusto.
8. *Aparta* extiende la pasta restante y cubre nuevamente el molde; retira el excedente. Hazle cortes en forma de cuadro que serán las tapas de los cubiletes.
9. *Hornea* a 180°C durante 20 minutos o hasta que tomen color y estén cocidos.
10. *Deja* enfriar, desmóldalos y espolvoréales el azúcar glass con la coladera.

Ingredientes:

- 500 gr de harina
- 2 cucharaditas cafeteras copeteadas de levadura en polvo
- 30 gr de azúcar
- 1 cucharadita cafetera rasa de sal
- 100 gr de mantequilla
- 2 huevos
- 160 ml de leche
- 1 taza de nata
- Harina para extender
- ½ taza de mantequilla fundida
- 1 taza de azúcar

Equipo:

- Báscula
- Taza medidora
- Cucharita
- Raspa
- Brocha
- Charola de aluminio

Manera de preparar:

1. *Forma* una fuente con la harina y la levadura por fuera; coloca al centro el azúcar, la sal, la mantequilla, los huevos y un poco de leche.
2. *Mezcla* con una mano e integra poco a poco la leche restante ; tállala para despegarla y hacerla elástica (utiliza la raspa para despegarla).
3. *Amásala* y golpéala ligeramente contra la mesa para despegarla y dejarla suave, lisa y elástica. Déjala reposar por 30 minutos.
4. *Divide* la masa en porciones de 80 gr y extiéndalas ligeramente en forma circular. Colócales una cucharada de nata y ciérralas envolviendo perfectamente. Colócalas boca abajo y boléalas suavemente.
5. *Distribuye* los bollos en la charola y presiónalos ligeramente. Déjalos fermentar hasta que doblen su volumen.
6. *Hornéalos* a 210°C por 20 minutos.
7. *Retíralos* del horno y barnízalos con mantequilla fundida. Inmediatamente revuélcalos en azúcar.

Bolas de nata

(Rinde 12 porciones)

Panqué de nata

(Rinde 1 pieza)

Ingredientes:

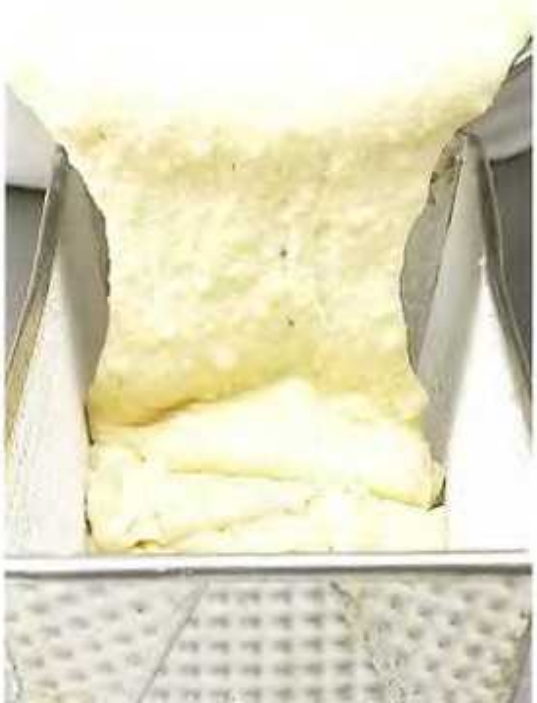
- 1 taza de nata
- 75 gr de azúcar
- 2 huevos (las yemas y las claras separadas)
- 1 cucharadita de vainilla
- ¼ de litro de leche
- 250 gr de harina
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- ½ limón (sólo el jugo y ralladura)

Equipos

- Báscula
- Taza medidora
- Molde de 23 x 15 cm
- Harina para extender
- Mantequilla para engrasar

Manera de preparar:

1. *Bate* la nata con el azúcar hasta que se acreme y blanquee; incorpora las yemas y la vainilla. Vierte la leche y el jugo; mezcla.
2. *Añade* la harina, el polvo para hornear y la ralladura en forma envolvente. Enseguida, agrega las claras batidas a punto de turrón y mézclalas suavemente.
3. *Vierte* al molde previamente engrasado y enharinado.
4. *Hornea* a 200°C por 35 minutos hasta que esté bien firme. Deja enfriar y desmolda.



Tips

Puedes incorporarle al panqué pasas, almendras, avellanas, etc. Y con cacahuate es una verdadera delicia.

Si al momento de hornearlo se dora mucho y aún está crudo, tápalo con un papel de estraza y ayudará notablemente.

La palabra panqué es de origen inglés.

Pan de nata y ajonjolí

(Rinde 2 barras)

Ingredientes:

- 500 gr de harina
- 8 gr de levadura en polvo
- 80 gr de manteca de cerdo
- ½ taza de nata
- 60 gr de azúcar
- 10 gr de sal
- 2 huevos
- 100 ml de agua
- 3 cucharadas de semilla de anís
- Harina para extender
- 1 huevo para barnizar
- ½ taza de ajonjolí

Equipo:

- Raspa de plástico
- Taza medidora
- Brocha
- Charola de aluminio

Manera de preparar:

1. *Haz* una fuente con la harina con la levadura por fuera; coloca al centro la manteca, la nata, el azúcar, la sal y el huevo.
2. *Realiza* un premezclado con los ingredientes del centro, vierte el agua e integra la harina y levadura poco a poco; talla la masa hasta que se incorpore todo.
3. *Agrega* más agua y sigue tallando la masa hasta darle elasticidad (observa el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa).
4. *Comienza* a golpearla con la mesa para alisarla. Recuerda que la masa debe quedar suave, lisa y elástica.
5. *Añade* el anís y mezcla.
6. *Toma* un poco de masa y resérvala para la decoración. Divide la restante en 2 porciones, bolea cada una en forma alargada dejando más ancho el centro.
7. *Colócalas* en una charola y dales forma presionándolas suavemente con la mano previamente enharinada.
8. *Forma* una tira larga con la masa que se reservó y decora con ésta la superficie del pan. Déjalas fermentar 40 minutos en un lugar tibio hasta que doblen su volumen.
9. *Barniza* los panes con el huevo batido y distribuye el ajonjolí.
10. *Hornéalos* a 180°C durante 25 minutos o hasta que estén firmes y con color.

Ingredientes:

- 1 taza de nata
- 1/2 taza de azúcar
- 4 yemas
- 1 cucharada de vainilla
- 2 tazas de harina
- 1 pizca de polvo para hornear
- Harina para extender
- Mantequilla para engrasar
- 1 taza de azúcar

Equipo:

- Taza medidora
- Batidor de globo
- Rodillo
- Cortador de 5 cm de diámetro
- Charola de aluminio

Manera de preparar:

1. *Acrema* la nata y el azúcar con el batidor o batidora hasta que se suavice.
2. *Agrega* las yemas poco a poco y continúa batiendo. Enseguida, integra la vainilla y mezcla.
3. *Incorpora* la harina y el polvo para hornear en forma envolvente. Si notas que la pasta está demasiado blanda refrigérela por 20 minutos.
4. *Espolvorea* un poco de harina en la mesa y extiende la pasta suavemente con el rodillo verificando que no se pegue. Déjala de 1.5 cm de grosor y corta las galletas.
5. *Colócalas* en la charola previamente engrasada y enharinada.
6. *Hornea* a 180°C por 20 minutos o hasta que tomen color.
7. *Retíralas* del horno y revuélcalas en azúcar.

Galletas de nata

(Rinde 600 gr.)

Ingredientes:

250 gr de harina
50 gr de azúcar
5 gr de sal ó 1/4 de cucharadita rasa
30 gr de margarina
gr de manteca vegetal
3 gr de levadura ó 1 cucharadita copeteada
2 huevos
25 ml de agua
Harina para extender y enharinar
1 taza de nata
3 cucharadas de canela en polvo
Mantequilla para engrasar
1 huevo para barnizar

Equipo:

Raspa de plástico
Taza medidora
Rodillo
Cuchillo liso
Molde rectangular de 20 x 30 cm de diámetro
Brocha angosta

Roles de nata

(Rinde 9 piezas)

Manera de preparar:

1. *Forma* una fuente con la harina y coloca al centro el azúcar, la sal, la margarina y la manteca; la levadura colócala por fuera.
2. *Agrega* los huevos, haz un premezclado con los ingredientes del centro, añade el agua y la harina poco a poco; talla hasta obtener una masa integrada. Sigue tallando hasta darle elasticidad. Es importante que observes el momento en que la masa pueda despegarse de la mesa.
3. *Comienza* a golpearla para alisarla. Recuerda que la masa debe quedar suave, lisa y elástica.
4. *Déjala* reposar durante 10 minutos, espolvorea harina en la mesa y extiende la pasta en forma rectangular de 20 x 30 cm y 3 mm de grosor.
5. *Untale* una capa de nata y espolvorea la canela .
6. *Enróllala* cuidando de que no quede floja y hazle 8 cortes de 3 cm de ancho.
7. *Acomódalo* los rollos dentro del molde previamente engrasado y enharinado.
8. *Déjalos* fermentar hasta que se unan, barniza con el huevo y hornea a 200°C hasta que se doren y estén cocidos.

Conversiones *sólidas en peso*

Ingredientes	Tazas	Métrico	Imperial
Harina	1/4 taza	30 gr	1 onza
	1/3 taza	45 gr	1 1/2 onzas
	1/2 taza	60 gr	2 onzas
	2/3 taza	90 gr	3 onzas
	3/4 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	1 taza	125 gr	4 onzas (1/4 de libra)
	2 tazas	250 gr	8 onzas
Azúcar	1/4 taza	50 gr	1 3/4 onzas
	1/3 taza	60 gr	2 onzas
	1/2 taza	100 gr	3 1/4 onzas
	2/3 taza	135 gr	4 1/2 onzas
	3/4 taza	150 gr	5 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas
Mantequilla	1/4 taza	60 gr	2 onzas
	1/3 taza	75 gr	2 1/2 onzas
	2/3 taza	150 gr	5 onzas
	3/4 taza	180 gr	6 onzas
	1 taza	200 gr	6 1/2 onzas

Grados *para hornear*

Centígrados	Farenheit
250	482
225	437
220	428
215	419
210	410
200	392
190	374
180	356
170	338
165	329
160	320
150	302
140	284
130	266

Tabla de *conversiones líquidas*

Tazas	Métrico	Imperial
2 cucharadas	30 ml	1 fl onza
1/4 taza	60 ml	2 fl onzas
1/3 taza	70 ml	2 1/2 fl onzas
1/2 taza	125 ml	4 fl onzas
2/3 taza	150 ml	5 fl onzas
3/4 taza	175 ml	6 fl onzas
1 taza	250 ml	8 fl onzas
1 1/2 tazas	375 ml	12 fl onzas
2 tazas	500 ml	16 fl onzas
2 1/2 tazas	600 ml	20 fl onzas
3 tazas	750 ml	25 fl onzas
4 tazas	1 litro	33 fl onzas

Tabla *de medidas*

1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 taza	250 ml
1 onza	28 gr
1 fl onza	30 ml
1 libra	454 gr
1 galón	3.75 litros

Medidas *y Equivalencias*

Producto	1 cda	1 cdta	1 taza
Levadura	5 gr	3 gr	120 gr
Sal	12 gr	5 gr	260 gr
Cocoa	3 gr	1 gr	75 gr
Leche en polvo	3 gr	1 gr	100 gr

Consejos importantes

Al momento de medir en tazas procura que el producto no se asiente, déjalo así y no rellenes nuevamente. Al momento de medir cucharadas o cucharaditas ambas deben ser rasas.